En una era donde la comodidad y la inmediatez gobiernan la vida cotidiana, el ascetismo parece una reliquia de tiempos pasados, un concepto extraño e incluso incómodo. Sin embargo, es precisamente en este contexto moderno de consumismo y distracción donde el ascetismo cobra una importancia renovada. Esta práctica, lejos de ser un rechazo irracional del mundo o una forma de desprecio al cuerpo, es un camino probado y profundo hacia la santidad, la libertad interior y la comunión con Dios.

Pero, ¿qué es realmente el ascetismo? ¿Es solo para monjes y ermitaños, o tiene algo que decirnos a los cristianos de hoy? En este artículo, exploraremos su origen, su historia en la tradición cristiana y su relevancia para el creyente contemporáneo.

1. ¿Qué es el ascetismo?

El ascetismo (del griego *askesis*, que significa «ejercicio» o «disciplina») es la práctica de la autodisciplina y la renuncia voluntaria de placeres mundanos con el fin de acercarse a Dios. No se trata de un rechazo al cuerpo o a la creación, sino de un entrenamiento espiritual que fortalece el alma y la dispone para recibir la gracia divina.

San Pablo lo expresa con claridad cuando compara la vida cristiana con una carrera atlética:

> *«¿No saben que en una carrera todos los corredores compiten, pero solo uno recibe el premio? Corran de tal modo que lo obtengan. Todo atleta se impone una disciplina en todo; ellos lo hacen para obtener una corona corruptible, pero nosotros, una incorruptible.» (1 Corintios 9, 24-25).*

Así como un atleta se priva de ciertos placeres para mejorar su rendimiento, el cristiano practica el ascetismo para fortalecer su espíritu y vivir más plenamente su relación con Dios.

2. El ascetismo en la historia de la Iglesia

Desde los primeros siglos, los cristianos entendieron que el seguimiento de Cristo exigía una renuncia radical a los placeres desordenados del mundo.

Los primeros cristianos y los mártires

En los tiempos apostólicos, la vida cristiana ya implicaba un profundo sacrificio. Los primeros cristianos eran perseguidos, vivían en constante peligro y renunciaban a muchas comodidades por su fe. Los mártires fueron los primeros grandes ascetas, entregando no solo sus bienes sino también su vida misma por Cristo.

Los Padres del Desierto

En el siglo III, cuando la persecución cesó y el cristianismo fue legalizado, surgió una nueva forma de radicalidad: los Padres del Desierto. Hombres como San Antonio Abad y San Pacomio huyeron al desierto para vivir en oración, ayuno y penitencia, alejados de las distracciones del mundo.

San Antonio Abad, considerado el padre del monacato cristiano, vivió en austeridad extrema, convencido de que el verdadero tesoro no estaba en las riquezas materiales, sino en una vida de entrega total a Dios.

La Edad Media y las órdenes religiosas

Durante la Edad Media, el ascetismo se institucionalizó en los monasterios. Reglas monásticas como la de San Benito estructuraron una vida de oración, trabajo y privación moderada. Órdenes como los cartujos y los cistercienses llevaron el ascetismo a un nivel aún mayor, promoviendo el silencio, el ayuno y la meditación constante.

Los santos ascetas de la modernidad

Incluso en tiempos más recientes, santos como San Juan de la Cruz, Santa Teresa de Ávila, San Pío de Pietrelcina y Santa Teresa de Calcuta vivieron un ascetismo profundo, convencidos de que el sacrificio personal los unía más a Cristo y les permitía servir mejor a los demás.

3. ¿Por qué el ascetismo es necesario hoy?

Si bien la sociedad actual promueve la comodidad y el placer instantáneo, el alma humana sigue teniendo las mismas necesidades espirituales de siempre. El ascetismo no es un anacronismo, sino un remedio necesario contra los excesos del mundo moderno.

El problema de la sociedad del placer

Hoy vivimos en una cultura que evita el sufrimiento a toda costa. La publicidad, la tecnología y el entretenimiento han creado una sociedad que busca gratificación inmediata, sin espacio para la renuncia o el sacrificio. Sin embargo, este estilo de vida ha generado una crisis de sentido: altos índices de ansiedad, depresión y vacío existencial.

El ascetismo como respuesta

Lejos de ser un rechazo irracional del placer, el ascetismo cristiano propone un equilibrio: usar los bienes materiales sin ser esclavos de ellos. Practicar la renuncia nos ayuda a ser más libres y a centrar nuestra vida en lo que realmente importa.

San Juan Pablo II advertía sobre el peligro de una sociedad que ha perdido el sentido del sacrificio:

> *«La capacidad de sacrificio es el secreto de la verdadera libertad.»*

El ascetismo nos enseña a decir «no» a lo superfluo para poder decir un «sí» más grande a Dios y a los demás.

4. Cómo practicar el ascetismo en la vida diaria

No es necesario irse al desierto o vivir en un monasterio para practicar el ascetismo. Pequeñas renuncias diarias pueden ser un camino de crecimiento espiritual.

Ejemplos concretos de ascetismo moderno

1. **Moderación en la comida y la bebida:** No se trata de desnutrirse, sino de comer con sobriedad y ofrecer pequeños ayunos.
2. **Control del uso de la tecnología:** Reducir el tiempo en redes sociales y evitar distracciones innecesarias.
3. **Dominar los impulsos:** Aprender a decir «no» a los caprichos materiales y emocionales.
4. **Practicar la caridad en secreto:** Renunciar a algo propio para ayudar a otros sin buscar reconocimiento.
5. **Aceptar con paciencia las dificultades:** Ver el sufrimiento como una oportunidad

para crecer en santidad.

5. Conclusión: Volver al espíritu del Evangelio

El ascetismo no es una opción extraña o extrema, sino una dimensión esencial de la vida cristiana. Es la disciplina que nos libera de nuestras cadenas interiores y nos hace más capaces de amar a Dios y al prójimo.

Jesús mismo nos enseñó el camino del sacrificio:

> *«Si alguno quiere venir en pos de mí, que se niegue a sí mismo, tome su cruz y me siga.» (Mateo 16, 24).*

En un mundo obsesionado con el placer y la comodidad, el ascetismo cristiano es una verdadera revolución. Es la senda olvidada hacia la santidad, un camino de auténtica libertad y alegría en Cristo.

La pregunta es: ¿estamos dispuestos a recorrerlo?